

Selbsthilfe als Schule der Demokratie

Erich Eisenstecken

Demokratische Grundprinzipien in Selbsthilfegruppen

Fragen wir Selbsthilfeengagierte, was Selbsthilfe mit Demokratie zu tun hat, bekommen wir viele Antworten. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe sieht sich in vielerlei Hinsicht Grundprinzipien verpflichtet, die wir auch als zentrale Strukturelemente demokratischer Gesellschaftssysteme ansehen: Die prinzipielle Gleichwertigkeit aller Personen, gleiche Rechte und Pflichten für alle, das Recht auf freie Meinungsäußerung und der Respekt vor anderen Meinungen und Sichtweisen, Toleranz gegenüber anderen Lebensformen, die Wertschätzung von Vielfalt. Entscheidungen werden nach dem Konsens- und Mehrheitsprinzip getroffen. Alle Mitglieder haben die Möglichkeit, ihre Bedürfnisse, Sichtweisen und Meinungen einzubringen und an der Gestaltung der gemeinsamen Aktivitäten zu partizipieren. Für die Übernahme bestimmter Aufgaben und Funktionen einzelner Personen in der Gruppe gibt es ein demokratisch herbeigeführtes Mandat, das im Idealfall zeitlich begrenzt ist.

Spätestens bei den zuletzt genannten Kriterien wird Selbsthilfekundigen deutlich, dass es sich hier um die Beschreibung einer Idealvorstellung handelt. In der Selbsthilfe ist es nicht anders als in der Gesellschaft insgesamt. Demokratische Grundprinzipien sind oft mehr Leitbild und Utopie als gelebte Realität. So wie in vielen aktuellen Staatsformen (demokratische Republik, konstitutionelle Monarchie, präsidentiale Demokratie...) werden demokratische Grundprinzipien in sehr unterschiedlicher Weise in die Praxis umgesetzt. Nicht selten sind auch Selbsthilfegruppen hierarchisch aufgebaut, werden manchmal ziemlich autoritär von einzelnen Personen geleitet, die ihr Mandat ganz oft nicht in einem demokratischen Verfahren erhalten haben und das auch in keiner Weise zeitlich begrenzt ist. Die egalitäre Beteiligung an Gruppenprozessen und gleichberechtigte Übernahme von bestimmten Funktionen oder Aufgaben ist in vielen Gruppen mehr Utopie als Wirklichkeit. Die Sichtweisen, Wahrnehmungen oder Meinungen anderer als prinzipiell gleichwertig anzuerkennen, ohne zu versuchen, den anderen von der eigenen Auffassung überzeugen zu wollen, ist auch in der Selbsthilfe für viele eine große Herausforderung. Wie gerne werden nach wie vor Rat-Schläge erteilt und bewertende Urteile über andere Meinungen, Bedürfnisse oder Wahrnehmungen anderer Gruppenmitglieder abgegeben.

Warum sollte es auch anders sein? In Selbsthilfegruppen engagieren sich Menschen, die ihre Haltungen, Gewohnheiten, Verhaltens- und Kommunikationsmuster aus ihren ganz unterschiedlichen biographischen Kontexten mitbringen. Es ist nicht möglich, all diese erlernten und zum Großteil auch unbewusst ablaufenden Verhaltens- und Denkmuster in der Selbsthilfegruppe einfach abzulegen, auch wenn die Gruppe sich noch so explizit zu demokratischen Grundprinzipien bekennt. Inwiefern dies zu offen ausgetragenen Konflikten führt oder einfach nur zu einer anderen, von der Gruppe aktiv oder passiv-stillschweigend mitgetragenen Gruppendynamik, das hängt von den Mitgliedern der Gruppe ab. Manche Engagierte haben keine Probleme mit autoritären Strukturen. Sie sind es vielleicht gewohnt, sich unterzuordnen und sind oft froh, wenn jemand anderer wichtige Aufgaben in der Gruppe einfach übernimmt, ob mit oder ohne Mandat. Andere reagieren sehr empfindlich auf Fremdbestimmung und legen großen Wert auf Mitbestimmung und demokratische Entscheidungsprozesse.

Die Selbsthilfe ist hier insofern radikal demokratisch, als dass es jedem Gruppenmitglied möglich ist, die Selbsthilfegruppe zu verlassen, wenn dort in einer Art und Weise gearbeitet wird, wie es nicht mehr den eigenen Vorstellungen entspricht. Im gesamtgesellschaftlichen Kontext ist das ja in der Regel etwas schwieriger.

Es kommen in Selbsthilfegruppen also oft sehr unterschiedliche Bedürfnisse und Überzeugungen zusammen, wie die Arbeit in der Gruppe zu gestalten ist und wie mit den unterschiedlichen Vorstellungen umgegangen werden sollte. Dies macht Selbsthilfe zu einer durchaus komplexen und herausfordernden Aufgabe. Die Gruppenmitglieder kommen meist in einer völlig offenen, unstrukturierten Situation zusammen und müssen die Form ihrer Zusammenarbeit gemeinsam aushandeln. Hinzu kommt, dass sich in vielen Gruppen hoch belastete Personen treffen, was die notwendigen Aushandlungsprozesse manchmal nicht unerheblich erschwert. Auch die Exit-Option ist deshalb nicht für alle in gleicher Weise ein Lösungsmodell, zumal der Kontakt mit den Mitgliedern der Gruppe für viele so wichtig ist, dass sie einiges in Kauf nehmen und ertragen, um den Kontakt zur Gruppe nicht zu verlieren.

Lernfeld für Demokratie

Insofern lässt sich festhalten, dass die Selbsthilfe wohl eher ein Lernfeld für Demokratie darstellt als ein Idealbild davon. Sie widerspiegelt im kleinen Kontext der Gruppe, was wir auch im großen gesamtgesellschaftlichen Kontext an Herausforderungen für die Gestaltung einer demokratischen Kultur zu bewältigen haben. Man könnte sogar sagen, der überschaubare Kontext macht die Selbsthilfe zu einer idealen Schule für Demokratie, wenn die Beteiligten bereit sind, die Herausforderungen kontinuierlich kritisch zu reflektieren und konstruktiv anzugehen.

Bei der Unterstützung der hier stattfindenden Lernprozesse können auch die professionellen Unterstützungseinrichtungen in der Selbsthilfelandchaft (Kontaktstellen, professionalisierte Selbsthilfeorganisationen, Betroffenenverbände etc.) eine wichtige Rolle spielen. Sie haben in den vergangenen Jahrzehnten viel Erfahrungswissen aus dem Kontakt mit zahlreichen Gruppen zusammengetragen und können dieses Wissen in Form von Gruppengründungsberatungen, Fortbildungen, Supervisions- und Begleitungsangeboten an andere Gruppen weitergeben.

Gleichzeitig bleiben auch die professionellen Unterstützungseinrichtungen selbst aufgefordert, ihre demokratische Kultur kontinuierlich zu hinterfragen und im Austausch mit den Gruppen stetig dazuzulernen. Es geht um nicht weniger als permanent auch selbst zu hinterfragen: Mit welchen eigenen Vorstellungen, Überzeugungen, welchen positiven wie negativen Vorurteilen auf Personen und Gruppen unterschiedlicher Milieus, Subkulturen oder Herkunftsländer zugegangen wird, in welcher Weise es auch im eigenen privaten und professionellen Denken und Handeln diskriminierende Muster gibt, wie offen und inklusiv die Angebote der eigenen Einrichtung sind und wie partizipativ die eigene Arbeitsorganisation ist. In diesem Sinne ist die Selbsthilfe nicht nur für die engagierten Betroffenen, sondern auch für die professionellen Selbsthilfeunterstützer ein ideales Lernfeld für demokratische Kultur.

Corona und die Selbsthilfegruppen: Herausforderungen für demokratisches Handeln

Herausforderungen der besonderen Art haben sich im vergangenen Jahr aus den Rahmenbedingungen der Corona-Pandemie ergeben. In der Selbsthilfeszene ist bereits viel darüber geschrieben worden, wie schwierig es für viele Gruppen und Initiativen in den vergangenen Monaten war, ihre Kollektive zusammenzuhalten. Über viele Monate waren persönliche Treffen überhaupt nicht möglich, später nur in dringenden Fällen und das auch nur mit sehr eingeschränkter Personenzahl. Die Gruppen mussten andere Wege finden, miteinander in Kontakt zu bleiben und einen Austausch zu ermöglichen. Die Bewältigungsstrategien reichten von monatlichen Rundbriefen per Post, Telefonrundrufen und Telefonkonferenzen, bis hin zu den vielfältigen digitalen Kommunikationsformen wie Rundmails, Messengerdiensten, Videokonferenzen oder Treffen auf Socialmedia-Portalen. Es liegt auf der Hand, dass sich damit eine Reihe von neuen organisatorischen Fragen ergaben, die auch unter demokratietheoretischen Gesichtspunkten interessant sind. Wer entscheidet darüber, ob man sich trifft und in welcher Form? Wer ist bereit, die Verantwortung für die Einhaltung der Hygienebestimmungen zu übernehmen? Wer wählt aus, welche Gruppenmitglieder sich wann treffen können und wer noch warten muss, wenn die Gruppengröße erheblich verkleinert und Prioritäten gesetzt werden müssen? Für welche digitale Kommunikationsform will man sich entscheiden? Wer ist bei welchen Kommunikationslösungen ausgeschlossen, weil er die Technik vielleicht nicht beherrscht oder nicht über die notwendige Ausstattung verfügt? Diese Entscheidungen beinhalten ein erhebliches Konfliktpotential, das jemand auf sich nehmen muss. Häufig sind es die Gruppenleitungen – sofern überhaupt vorhanden – von denen mehr oder weniger explizit erwartet wird, dass sie hier initiativ werden und Verantwortung übernehmen. Doch haben sie überhaupt ein ausreichend klares Mandat, um solch weitreichende Entscheidungen zu treffen? Tun sie es, wird Ihnen nicht selten vorgeworfen, selbstherrlich oder autoritär zu entscheiden. Tun sie es nicht, bleiben notwendige Entscheidungen offen und die Gruppe droht ebenfalls auseinanderzufallen. Eine komplexe Situation, die hohen Kommunikations- und Abstimmungsbedarf nach sich zieht, aber genau dies wird durch die gegebenen Bedingungen erheblich behindert. Es darf auch nicht vergessen werden, dass viele der in Selbsthilfegruppen engagierten Menschen durch körperliche Erkrankungen oder psychosoziale Beeinträchtigungen ohnehin belastet sind und dadurch die aktuelle Situation der Corona-Pandemie als noch bedrohlicher erleben als andere.

Und dann gibt es da noch jene, die Corona für eine Erfindung halten, hinter dem Ganzen Verschwörungen unterschiedlichster Art vermuten und sich gegen jede Form der Einschränkung von persönlichen Freiheiten zur Wehr setzen. Wie kann in Selbsthilfegruppen damit umgegangen werden, wenn Einzelne in der Gruppe derartige Vorstellungen verbreiten und sich auch nicht an Regeln halten wollen? Bei letzterem lässt sich noch am ehesten ein Konsens herstellen: Wer sich nicht an geltende Regeln hält – ob man sie nun gut findet oder nicht – der kann nicht an den Gruppentreffen teilnehmen. Aber wie sieht es mit der Verbreitung von problematischen Ansichten aus? Gehören Lügen und nachweisliche Falschbehauptungen noch zur Meinungsfreiheit und müssen deshalb ausgesprochen werden dürfen oder muss die Meinungsfreiheit auch Grenzen haben, weil durch Lügen und Falschbehauptungen andere Menschen in die Irre geführt und zu problematischem Verhalten verleitet werden können. Und wieder die Frage: Wer soll das in einer Selbsthilfegruppe entscheiden?

Die Ereignisse auf der großen Weltbühne machen uns die Beantwortung solcher Fragen gerade einmal wieder nicht leicht. Noch nie standen uns auf der Welt auf so breiter Basis so viele Informationsquellen zur Verfügung wie heute. Aber es scheint so, als würde das die Wahrnehmung davon, was »wahr« und was »unwahr« ist, nicht gerade erleichtern. Es sieht im Moment so aus, als wären viele der breit genutzten digitalen Kommunikationsmedien besser dazu geeignet, sehr vereinfachte und nicht selten problematische Inhalte zu verbreiten als

differenzierte Einschätzungen von Sachlagen oder Ereignissen. Oder sind es am Ende wir selbst, die eben zur Kenntnis nehmen, was wir glauben, hören und sehen wollen, und ausblenden, was uns nicht genehm oder zu kompliziert erscheint. Hinzu kommt die mittlerweile auch hinlänglich bekannte Problematik der Eigendynamik von »Such- und Antwort-Maschinen« im Internet, mit ihren undurchschaubaren Algorithmen im Hintergrund, die uns systemisch mit jenen Informationen versorgen, die wir hören und sehen wollen (Stichwort: Informationsblasen).

Bei Selbsthilfeunterstützungsstellen artikuliert sich diese schwierige Situation in einer erhöhten Nachfrage nach Beratung und Unterstützung. Meistens ist es hilfreich, wenn eine fachlich qualifizierte Person, die nicht Teil des Systems »Gruppe« ist, relevante Fragen anspricht und notwendige Abstimmungs- und Entscheidungsprozesse begleitet. Wichtig ist hierbei, dass die Gruppenmitglieder sich nicht erst dann nach einer professionellen Unterstützung (Supervision, Beratung, Konfliktmoderation) umsehen, wenn schon ziemlich viel Porzellan zerschlagen wurde. In der Regel ist schon viel gewonnen, wenn die externe Beratung dazu beitragen kann, gemeinschaftliche und demokratische Abstimmungs- und Entscheidungsprozesse (wieder) zu ermöglichen. Dazu ist es oft notwendig, entstandene Konflikte offen und wertfrei sichtbar zu machen und nach Strategien des Ausgleichs zu suchen sowie auf meist unbeabsichtigte Exklusionsmechanismen und blinde Flecken hinzuweisen. Vor allem ist es wichtig, diejenigen zu entlasten, die in Gruppen und Initiativen oft viel zu viel Verantwortung übernehmen (Gruppenleitungen und ähnliche Funktionsträger/innen) und sie zu ermutigen, den Aushandlungsprozess von unterschiedlichen Bedürfnissen, Ansichten und Interessen möglichst der demokratischen Kompetenz der Gruppe zu überlassen und sich auf diesem Weg nur als Prozessbegleitung und Unterstützung ober nicht als Entscheidungsinstanz zu verstehen.

Hinweis

Dieser Artikel wurde auszugsweise bereits in NAKOS Info 122, 2020 veröffentlicht.

<https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2020/NAKOS-INFO-122.pdf>

Autor

Erich Eisenstecken, Systemischer Berater und Supervisor, Ressortleitung Soziale Selbsthilfe am Selbsthilfezentrum München.

Kontakt:

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68

80339 München

Tel.: 089 53295616

E-Mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

Internet: www.shz-muenchen.de

Redaktion

Stiftung Mitarbeit

Redaktion eNewsletter Wegweiser Bürgergesellschaft

Eva-Maria Antz, Ulrich Rüttgers

Ellerstr. 67

53119 Bonn

E-Mail: newsletter@wegweiser-buergergesellschaft.de